

miguel lozano

# CAMPUS APNEA PROFUNDA IBIZA

**Del 15 al 17 de Octubre de 2027**

## Aumenta tu profundidad, mejora tus habilidades y aprende nuevas técnicas con uno de los apneístas más profundos del mundo.

Del 15 al 17 de octubre de 2027, el apneísta profesional Miguel Lozano, doble subcampeón mundial de apnea profunda con -122 m, organiza un Campus de Entrenamiento de Apnea en Ibiza.

El curso se basa especialmente en las modalidades de inmersión libre, peso constante y peso constante sin aletas, tanto en teoría como en práctica.

Los temas destacados del curso serán: técnica, compensación profunda, mouthfill (secuencial y constante), buceo en exhalación pasiva, tiempos de buceo prolongados, relajación y barreras mentales.

*No importa el nivel que tengas, el curso es tanto para principiantes como para avanzados o competidores. Miguel trabajará individualmente con cada estudiante.*

## Información

- Se requiere certificado médico. (en su defecto se firmará un descargo de responsabilidad médica)
- Necesario traje de neopreno (recomendable 5mm), aletas, máscara, tubo, cinturón de plomos. (en caso de no disponer el centro lo puede proveer)

## Localización:

Sant Antoni, Ibiza

## Precio del campus:

490 €

_FIM **-122m**
_CWT **-105m**
_CNF **-83m**
_STA **8’23”**

**Más información:**
info@miguelozano.com
www.miguelozano.com



*El objetivo del curso es trabajar las CUATRO partes más importantes de una inmersión profunda:*

*Técnica, Compensación Profunda, Adaptación en seco y en profundidad y Tiempo de Buceo prolongado.*

*Sin estos 4 factores básicos es imposible aumentar la profundidad*

## Día 1

*Día de Adaptación*

**08:30** – *Presentación y documentación*

**9:00** – *Estiramientos flexibilidad pulmonar*

**10:00** – *Sesión en el mar*

Primera inmersión en aguas abiertas (adaptación + técnica)

- Calentamiento: FIM lento + Hang
- Entrenamiento: FIM + CWT

**13:30** – *Fin de la sesión*

**14:00** – *Comida*

**16:30** – *Teoría: FRC + Mouthfill secuencial y presión constante*

**18:30** – *Fin de sesión*

## Día 2

*Día de FRC, Mouthfill Secuencial y Constante*

**8:30** – *Estiramientos*

**9:30** – *Sesión en el mar*

Calentamiento: FIM lento + hang / FRC

Entrenamiento:

- Exhalación pasiva en superficie + mouthfill a 10 m + caída libre
- Exhalación pasiva + exhalación completa + mouthfill a 10 m + caída libre
- Combinación Mouthfill presión secuencial o constante
- CWT + FIM

**3:30** – *Fin de la sesión*

**14:00** – *Comida*

**16:30** – *Teoría aumentos tiempos de apnea en profundidad*

**16:30** – *Video Análisis Mouthfill*

**18:30** – *Fin de sesión*

## Día 3

*Día de Calentamientos y Máximas (FRC + Mouthfill + Tiempos Largos Constante) + Nolimits*

**8:30** *Estiramientos*

**9:30** *Sesión en el mar*

Calentamiento: 1 FIM lento + hang / 1 FRC con mouthfill / 1 inmersión prolongada

Entrenamiento:

- Inmersiones profundas en FIM y CWT
- No Limits (máx. 50 m)

**15:00** *Entrega de diplomas y comida*

**El programa puede cambiar dependiendo logística y condiciones meteorológicas*

**Más información:**
info@miguelozano.com
www.miguelozano.com